

Inhaltsverzeichnis

1	Grundlagen des Autogenen Trainings	1
1.1	Die Stellung des A.T. in der Therapeut-Patient-Beziehung –	1
1.2	Geschichtliche Entwicklung –	2
1.3	Wirkungsweise –	5
1.3.1	Das Hypnoid und der sog. „posthypnotische Auftrag“ –	6
1.3.2	Der Mensch als psychophysische Einheit –	7
1.3.3	Neuroanatomische und neurophysiologische Aspekte –	8
1.3.4	Lerntheoretische Ansätze –	10
1.4	Indikationen und Kontraindikationen –	13
1.4.1	Begrenzende Faktoren für die Vermittlung des A.T. –	14
1.4.2	Prognostisch ungünstige Faktoren –	16
1.4.3	Indikationen –	18
1.5	Die Stellung des A.T. (Grundstufe) in der psychosomatischen Medizin –	21
1.5.1	Die zentralen Fragen der Psychosomatik –	21
1.5.2	Psychosomatische Konzepte –	22
1.5.3	Therapeutische Ansätze –	32
1.6	Möglichkeiten des Missbrauchs –	33
1.6.1	Missbrauch des A.T. durch Lernende –	33
1.6.2	Missbrauch des A.T. durch Lehrende –	34
1.7	Methodisch-didaktische Aspekte in der strukturierend-stützenden Vermittlung des A.T. –	35
1.7.1	Motivation –	36
1.7.2	Sozialform des Kursunterrichts –	38
1.7.3	Überlegungen zur Methodik –	41
1.7.4	Feedback und Übungserfolg –	42
1.8	Psychodynamische Aspekte der offenen, analytisch orientierten Vermittlung des A.T. –	44
1.8.1	Arbeitsbündnis –	45
1.8.2	Übertragung –	46
1.8.3	Gegenübertragung –	47
1.8.4	Widerstand und Körpererleben –	48
1.8.5	Deutung –	54
1.9	Wirksamkeitsnachweise –	56

2	Grundstufe	60
2.1	Die Einführung in das A.T. – 60	
2.1.1	Einzel- oder Gruppenunterricht? – 60	
2.1.2	Allgemeine Einführung – 61	
2.1.3	Spezielle Einführung – 64	
2.1.4	Die Ruhetönung – 71	
2.1.5	Praktische Beispiele – 72	
2.2	Schwereübung – 73	
2.2.1	Physiologische Grundlagen und psychosomatische Bezüge – 73	
2.2.2	Methodisch-didaktische Einführung der Schwereübung – 75	
2.2.3	Hilfestellungen – 78	
2.2.4	Störungen – 80	
2.3	Wärmeübung – 84	
2.3.1	Physiologische Grundlagen und psychosomatische Bezüge – 84	
2.3.2	Methodisch-didaktische Einführung der Wärmeübung – 88	
2.3.3	Hilfestellungen – 91	
2.3.4	Störungen – 92	
2.4	Atemübung (das „passive Ateemerlebnis“) – 96	
2.4.1	Physiologische Grundlagen und psychosomatische Bezüge – 96	
2.4.2	Methodisch-didaktische Einführung der Atemübung – 98	
2.4.3	Hilfestellungen – 101	
2.4.4	Störungen – 101	
2.5	Herzübung (das „passive Herzerlebnis“) – 103	
2.5.1	Physiologische Grundlagen und psychosomatische Bezüge – 103	
2.5.2	Methodisch-didaktische Einführung der Herzübung – 105	
2.5.3	Hilfestellungen – 108	
2.5.4	Störungen – 108	
2.6	Sonnengeflechtsübung – 111	
2.6.1	Physiologische Grundlagen und psychosomatische Bezüge – 111	
2.6.2	Methodisch-didaktische Einführung der Sonnengeflechtsübung – 116	
2.6.3	Hilfestellungen – 118	
2.6.4	Störungen – 119	
2.7	Stirnkühleübung (die „relative Stirnkühle“) – 120	
2.7.1	Physiologische Grundlagen und psychosomatische Bezüge – 120	
2.7.2	Methodisch-didaktische Einführung der Stirnkühleübung – 122	
2.7.3	Hilfestellungen – 125	
2.7.4	Störungen – 125	

2.8	Verwandte Verfahren zur Grundstufe des A.T. – 126	
2.8.1	Hypnose – 126	
2.8.2	Gestufte Aktivhypnose – 127	
2.8.3	Progressive Relaxation nach Jacobson – 128	
2.8.4	Respiratorisches Feedback – 129	
2.8.5	Yoga – 130	
2.8.6	Transzendente Meditation – 131	
2.9	Kombinationsmöglichkeiten der Grundstufe mit anderen Verfahren – 131	
2.9.1	A.T. und Medikamente – 131	
2.9.2	A.T. und Hypnose – 132	
2.9.3	A.T. und Verhaltenstherapie – 132	
2.9.4	A.T. und physikalische Therapie – 133	
2.9.5	A.T. und analytisch orientierte Psychotherapie bzw. analytische Psychotherapie – 133	
3	Autogenes Training für Fortgeschrittene (Mittelstufe)	136
3.1	Ziele und Inhalte der Kurse für Fortgeschrittene (Mittelstufe) – 136	
3.2	Durchführung der Kurse – 138	
3.2.1	Förderung der Motivation – 138	
3.2.2	Behebung spezieller Schwierigkeiten bei einzelnen Übungen der Grundstufe – 138	
3.2.3	Erarbeitung formelhafter Vorsatzbildungen – 141	
4	Autogene Imagination, die sog. analytische Oberstufe des Autogenen Trainings	149
4.1	Zur Nomenklatur – 149	
4.2	Voraussetzungen, Indikationen und Kontraindikationen – 149	
4.3	Physiologische Grundlagen – 152	
4.4	Theorie und Praxis der Autogenen Imagination – 154	
4.4.1	Traum und Wachtraum aus psychoanalytischer Sicht – 154	
4.4.2	Zur Konzeptualisierung der Kurse für Autogene Imagination – 157	
4.5	Zum Vergleich: Methodisch-didaktische Darstellungen der Oberstufe des A.T. – 173	
4.5.1	Methodisch-didaktische Darstellung bei Schultz – 173	
4.5.2	Methodisch-didaktische Darstellung bei Thomas – 176	
4.5.3	Methodisch-didaktische Darstellung bei Luthe – 181	
4.5.4	Methodisch-didaktische Darstellung bei Rosa – 183	
4.6	Verwandte Verfahren – 187	
4.6.1	Katathym-imaginative Psychotherapie (K.I.P.) – 187	
4.6.2	Aktive Imagination – 189	
4.7	Transpersonale Aspekte beim A.T. – 191	

5	Autogenes Training – Supervision	196
5.1	Vermittlungsstil –	196
5.2	Lösung spezieller Probleme bei Übenden –	196
5.3	A.T. bei psychosomatischen Erkrankungen –	197
5.4	Übertragung, Gegenübertragung und Widerstand –	197
5.5	Gruppendynamik –	198
6	Fachgesellschaften, Weiterbildungsrichtlinien und Abrechnungsfragen zum Autogenen Training	200
6.1	Fachgesellschaften für A.T. und verwandte Verfahren –	200
6.2	Weiterbildung im A.T., Therapeuten- und Dozentenqualifikationen –	201
6.3	Abrechnungsfragen –	203
	Literatur	207
	Sachverzeichnis	221